

Menschenpyramide

Kategorie:

Teambuilding / Vertrauens-, Kooperationsspiel

Beschreibung:

Figuren und Pyramiden zu bauen und Verantwortung für andere zu übernehmen, ist für viele Kinder eine besondere Herausforderung. Das Bauen von Menschenpyramiden erfordert körperliche Geschicklichkeit, Absprachen zur Vorgehensweise und zu Sicherheitsstellungen, Wissen über Körperbelastungspunkte, Kooperationsbereitschaft und gegenseitiges Vertrauen.

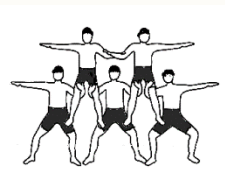
Aus Bewegungsaufgaben entstehen kleine Kunststücke sowie vielseitige Körper- und Bewegungserfahrungen: Akrobatik eröffnet Möglichkeiten, kreativ mit dem Körper umzugehen (unterstützend, haltend, schwebend), aber auch seine Grenzen zu erkennen.



Die Bankstellung - wichtige Grundlage: Die Bankstellung (hüftbreite Kniestellung, Rücken sollte waagrecht - Rückenmuskulatur angespannt sein) bildet einen sicheren Sockel. Sie muss sicher beherrscht werden.



Einfache Pyramide mit doppelter Bank: Auf der Basis einer sicheren Bank und des gekonnten Auf- und Absteigens können die Pyramiden gebaut werden. Dabei ist zu beachten, dass sich die Kinder, die oben sind, am unteren Rücken und zwischen den Schulterblättern der Kinder, die unter ihnen positioniert sind, abstützen. Zudem ist auch die Sicherung durch Matten und Partner bzw. Geräte (z.B. mit Kästen) wichtig.



Einfache Pyramide auf den Oberschenkeln: Zwei Kinder bilden die Basis. Das obere Kind steht auf den Oberschenkeln und wird an den Oberschenkel umfasst und so gehalten.

Anmerkung: Auch weniger geschickte Kinder können durch eine entsprechende Rollenverteilung gut integriert werden. Alle Kinder handeln nach ihren Möglichkeiten.

Die Übung „Akrobatisches Hände-Füße-Spiel“ aus der Team.Geist-Mappe eignet sich gut als vorbereitende oder ergänzende Übung!

Menschenpyramide

Einige grundsätzliche Vorgaben sind erforderlich:

- Auf der Kleidung darf man nicht abrutschen.
- Am besten ist es, wenn man die Übungen barfuß ausgeführt.
- [Helfen und Sichern](#) sind wichtig für freudvolles und angstfreies Üben.

Was der Übungsleiter beachten sollte:

Gut aufgewärmt und konzentriert starten!

- ▶ [vorbereitende Spiele und Übungen](http://www.sportunterricht.de/akro/vorb.html): <http://www.sportunterricht.de/akro/vorb.html>
- ▶ [Sicherheit u. richtige Haltung beim Aufbau von Figuren](http://www.sportunterricht.de/akro/haltung1.html): <http://www.sportunterricht.de/akro/haltung1.html>
 - Jedes "Kunststück" gut erklären, vormachen oder mit Hilfe eines Schaubildes zeigen!
 - Gerätehilfen und Matten zur Verfügung stellen!
 - Selbstständiges Üben in Kleingruppen organisieren!
 - Die Kinder unterstützen, beraten, ihre Selbsttätigkeit stärken!
 - Die Ergebnisse loben und ggf. am Ende der Stunde vorführen!

Was Kinder wissen müssen:

- Absprachen treffen und sie konsequent einhalten!
- Keine Bewegung plötzlich abbrechen!
- Behutsames Auf- und Absteigen und nicht abspringen!
- Aufbau mit stabilen Unterleuten!
- Übungen mit Matten absichern!
- Hilfe-/ Sicherheitsstellung (evtl. mit Geräten) z.B. beim Auf- und Absteigen mit einbeziehen!
- Auf Symmetrie der Aufbauten (z.B. bei [Pyramiden](#)) achten!

Regeln für das Miteinander:

- Jeder muss dem anderen vertrauen können!
- Jeder muss auf seine Partner aufpassen!
- Über die Erfahrungen beim Üben sprechen: Wo hat es wehgetan? Was muss ein Partner anders machen? Was hat gut geklappt?
- Absprechen, wer welche Position einnimmt!
- Hilfestellung organisieren!
- Endposition vorsichtig wieder abbauen - niemals abspringen!

Hier finden Sie weiterführende Infos, Ideen und Hilfestellungen:

- Allgemein: <http://www.sportunterricht.de/akro/pyramide.html>
- Übungen zur Partnerakrobatik: <http://www.sportunterricht.de/akro/partner1.html>
- Ideensammlung – größere Pyramiden: <http://www.sportunterricht.de/akro/uebungen3.html>
- Grundsätzliche Sicherheitsregeln: http://www.pedagogy.de/dipl_iv_c3c.html
- Helfen, Sichern, Griffe etc: https://www.schulportal-thueringen.de/services/resources/download/public/23058/Handout_137500804.pdf

Ziel: Gemeinsam planen, wagen, verantworten und vertrauen.

Material: Matten, evtl. Kästen und sonstige Geräte zur Hilfe-/Sicherheitsstellung

Alter: 6-10 Jahre

Gruppengröße: alle

Ort: Indoor und Outdoor (weicher Untergrund/Wiese)